

# きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校  
校長 加納一好  
主任栄養教諭 島崎聡子  
令和6年6月28日

## 《熱中症を防ぐために》

蒸し暑い日が続きますが、梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、十分に睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、そしてこまめに水分補給をすることが大切です。7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。暑い夏を元気に過ごせるよう、熱中症予防を徹底しましょう。



### 熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用するのもよいですね。



## 食の歳時記

### 七夕

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようない行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



### 土用の丑の日

～今年は7月24日と8月5日～

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですね。これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物食べて無病息災を願う風習があります。



## ゆっくりよくかんで食べていますか？

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



<b>虫歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達を促す</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
--------------------	--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------

## ～つくってみませんか～

### ＜さきいかのカミカミサラダ＞ ～給食メニューを少しアレンジ～

※4人分 (材料)	(分量の目安)
さきいか	20g
にんじん	4cm
きゅうり	1本
キャベツ	2枚
セロリ	約10cm

※ドレッシング	
ごま油	少々
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
豆板醤	少々

- ① さきいかは3cm程度の食べやすい長さに切り、太いものは割いておく。
- ② にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリはそれぞれ千切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ③ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ さきいかと野菜を合わせ、さきいかが馴染んできたらドレッシングを加えてさらに合わせる。

★給食で出した「さきいかのカミカミサラダ」は大人気で、子供たちから「家でも食べたい!」、「レシピを知りたい!」という声がたくさん聞かれました。6月の給食だよりでも紹介しましたが、少しアレンジしたものを改めて紹介します。参考にいただければと思います。ぜひお試しください。

